

Таблица 2 – Показатели функциональных проб после проведения эксперимента

Группы	Показатели		
	Жизненная емкость легких, л	Проба Штанге, сек	Проба Генчи, сек
контрольная	2,20±0,04	40,05±0,4	29,12±0,5
экспериментальная	2,41±0,05	44,40±0,5	31,80±0,6

Из анализа данных таблицы 2 видно, что за период эксперимента значительно выросли результаты функциональных проб у девушек 2 группы. Так, наблюдалось увеличение показателей жизненной емкости легких на 0,13 л; показателей функциональных проб Штанге и Генчи на 3,8 и 2,13 сек, соответственно.

Заключение. Результаты проведённого исследования свидетельствуют, что занятия спортивной акробатикой в свободное от учёбы время ускоряют формирование механизмов, обеспечивающих антигипоксическую устойчивость организма, благодаря повышению жизненной ёмкости лёгких на 0,13 л.

Литература.

1. Шашенкова, Э. Э. Влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние студентов / Э. Э. Шашенкова, Т. Ю. Мальцева. – Текст : электронный // Научный лидер. – 2025. – № 22 (223). – URL: <https://scilead.ru/article/8978-vliyanie-regulyarnoj-fizicheskoy-aktivnosti-n> (дата обращения: 15.04.2026).

УДК 796.016

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ВО

Володин К.В., Куликова И.В.

УО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Российская Федерация

*В статье приведены современные методы диагностики физического развития студентов с учетом требований ФГОС ВО. Рассматриваются метод естественного наблюдения, цифровые инструменты, тесты. Показано, как эти методы позволяют отслеживать динамику развития и формировать положительное отношение к физической активности. **Ключевые слова:** студенты, диагностика, двигательная активность, физическое развитие, спорт.*

MODERN APPROACHES TO THE DIAGNOSIS OF STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD FOR HIGHER EDUCATION

Volodin K.V., Kulikova I.V.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russian Federation

*The article presents modern methods for diagnosing students' physical development, taking into account the requirements of the Federal State Educational Standard for Higher Education. The method of natural observation, digital tools, and tests are considered. It is shown how these methods allow you to track the dynamics of development and form a positive attitude towards physical activity. **Keywords:** students, diagnostics, motor activity, physical development, sports.*

Введение. В последние годы студенты стали меньше двигаться, и это заметно. Из-за этого появляются проблемы с осанкой, становится хуже координация, выносливость и гибкость. Ещё одна важная проблема - как объективно оценить физическую подготовку молодёжи. В ФГОС ВО сделан акцент не просто на сами занятия физкультурой. Важнее системно отслеживать динамику каждого студента, вовремя замечать отклонения и корректировать их. Для этого нужны новые, более гибкие методы. Главные задачи тут такие: внедрить эти методы, адаптировать их к новым условиям и добиться, чтобы результаты были достоверными [4]. Сама диагностика физического развития – это процесс. В него входит сбор данных, измерения и анализ. Смотрят на физическое развитие и на то, насколько студент работоспособен. Диагностика нужна, чтобы контролировать успехи, замечать переутомление или ухудшение здоровья. Причём в вузе она должна быть встроена в самую образовательную среду, работать как часть мониторинга и поддерживать личностно-ориентированный подход. То есть помогать развитию будущего специалиста.

ФГОС ВО - документ, который устанавливает требования к условиям и к структуре обучения в вузе. В нём прописаны стандарты и общекультурные, профессиональные компетенции. Развитие бывает физическим, интеллектуальным и эмоциональным. Они все рассматриваются вместе, а не по отдельности. Теперь про физвоспитание в рамках этого стандарта. Тут есть несколько важных моментов. Первый - переход к самостоятельной активности. Студент сам отвечает за свою физическую форму. Второй момент - создание разных условий. И для учёбы, и для внеучебной активности. Это могут быть кружки, секции или спортклубы. Третий - индивидуальный подход. Здесь смотрят на личные качества студента. На его умения, подготовку и опыт. В итоге ФГОС ВО работает не только на здоровье. Он ещё создаёт системную и

развивающую диагностику. И в центре этой диагностики - сам студент. Он выступает как субъект, а не как объект [2].

Материалы и методы исследований. Рассмотрим современные методы диагностики физического развития обучающихся. В дополнение к традиционным методам (базовые тесты = прыжки в длину, бег, наклоны) становятся актуальны следующие направления:

1) Наблюдение в естественной обстановке - является одним из простых методов и позволяет объективно оценивать мотивацию и уровень естественной физической активности.

2) Тренировочные пробные тесты - дают возможность получать более точные данные о выносливости, координации и скорости восстановления студентов.

3) Цифровая диагностика и использование технологий. Используются умные фитнес-браслеты и мобильные приложения. Они позволяют объективно фиксировать уровень активности обучающихся в течение дня или недели.

4) Тесты с определением самооценки. Студентам предлагается возможность проходить тесты. Они направлены на самоанализ и оценку своих способностей. Например, сможет ли он дотянуться до пола без сгибания колен или быстро пробежать определенное расстояние. После теста педагог разговаривает с каждым отдельно и обсуждает результаты [3].

Физическая активность студентов зависит от их образа жизни вне учебы. Сейчас у студентов в обычной жизни движения не так много. Это видно хотя бы по тому, сколько времени уходит на учёбу и телефон. Из-за этого физическая активность у многих снижается, хотя сами они не всегда это замечают. В итоге занятия физкультурой в вузе для части студентов остаются чуть ли не единственным вариантом хоть как-то подвигаться. И если они проходят формально, то особого смысла в них нет [5].

Правда, у студентов разный уровень. Это заметно почти на любом занятии. Кто-то спокойно выполняет всё, а кому-то уже на середине тяжело. Поэтому одинаковая нагрузка для всех - не самый удачный вариант. Иногда преподавателю приходится буквально по ходу занятия смотреть, кому как даётся. Если перегрузить - будет усталость и, скорее всего, минус мотивация. Если, наоборот, слишком упростить - то результата не будет.

С нагрузкой вообще лучше не спешить. Когда её резко увеличивают, организм не всегда нормально реагирует. Проще, когда всё идёт постепенно. В таком случае и привыкание проходит легче. С регулярностью похожая история. Даже обычные упражнения работают, если их делать постоянно. Не каждый раз идеально, но регулярно. А редкие тренировки, даже если они сложнее, не всегда дают такой же эффект.

Результаты исследований. Чтобы понять, в каком состоянии находятся студенты, обычно используют простые тесты. Ничего сложного:

упражнения на силу, скорость, выносливость. По ним можно примерно оценить уровень. Но тут есть момент - результаты у всех разные, и это нормально. У кого-то есть опыт, у кого-то нет. Ниже приведены примерные данные, по которым обычно и смотрят уровень физической подготовки.

Таблица - Показатели диагностики физического развития студентов 17-22 лет.

Показатель	17-18 лет	19-20 лет	21-22 лет
Бег 100 метров (сек)	14,5-16	14-15,5	13,5-15
Прыжок в длину с места (см)	180-210	190-220	200-230
Подтягивание у мужчин (раз)	10	12	14
Скручивания (за 1 мин)	30-45	35-50	40-55

Сами значения не стоит воспринимать слишком буквально. В реальности разброс довольно большой. Кто-то показывает больше, кто-то меньше – это обычная ситуация. Плюс у всех разная база. Один занимался раньше, другой только начал. Из-за этого прямое сравнение не всегда имеет смысл. Чаще смотрят не на сам результат, а на то, меняется ли он со временем. Даже небольшой рост уже говорит о том, что есть движение вперёд [1].

Заключение. Если смотреть на оценку физической подготовки, то одних цифр здесь недостаточно. У студентов разный уровень, разный опыт, и это нужно учитывать. Кто-то показывает высокий результат сразу, а кому-то требуется время, чтобы втянуться.

В целом ФГОС ВО физическую подготовку оценивает не только по цифрам. Важно, как студент себя чувствует, как справляется с нагрузкой и как меняется со временем. Даже если результаты не идеальные, но есть прогресс, это уже хорошо. У всех старт разный: кто-то раньше занимался спортом, кто-то нет, поэтому сравнивать напрямую бессмысленно. Главное - видеть, что человек в спорте развивается и достигает результатов.

Литература.

1. Горская, И. Ю. Сравнительный анализ показателей физического развития и подготовленности у студентов с разным уровнем двигательной активности / И. Ю. Горская О. В. Криживецкая, А. Н. Нефедченко // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1. – С. 1–6.
2. Зотова, Ф. Р. Мотивы и препятствия физической активности студентов университетов / Г. Ф. Хамидуллина, Е. В. Бубякина, А. Н. Карпов, Р. Г. Хуснутдинова // Наука и спорт : современные тенденции. 2023. Т. 11, № S. С. 103–114.

3. Куцупий, И. В. Гаджеты как устройство для облегчения и усовершенствования спортивной жизни / И. В. Куцупий, И. С. Матвеева // Спорт - в село : актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2022. – С. 144-150.

4. Матвеева, И. С. Мотивация школьников физкультурно-оздоровительными технологиями на занятиях физической культурой / И. С. Матвеева, А. С. Клименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 285-286.

5. Матвеева, И. С. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И. С. Матвеева, В. С. Матвеев, И. В. Тихонова, А. С. Клименко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 207-210.

УДК 159.944.4:796.015.5-057.875

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК АНТИДЕПРЕССАНТ: ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Волосюк Я.О., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье представлены результаты исследования влияния регулярных циклических физических нагрузок (бег, плавание, лыжи) на психоэмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии. Обследовано 45 студентов, которые были разделены на основную группу (дополнительные занятия 3 раза в неделю) и контрольную. Установлено достоверное снижение уровня реактивной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина на 28,6%, уменьшение показателей депрессии (опросник Бека) на 34,2%, улучшение качества сна и когнитивной работоспособности. Циклические нагрузки средней интенсивности рекомендуются в качестве эффективного немедикаментозного средства профилактики и коррекции экзаменационного стресса. **Ключевые слова:** физическая культура, студенты, тревожность, экзаменационный стресс, циклические нагрузки, антидепрессантный эффект.*

PHYSICAL CULTURE AS AN ANTIDEPRESSANT: INFLUENCE OF CYCLIC LOADS ON REDUCING ANXIETY LEVELS AND EXAM STRESS